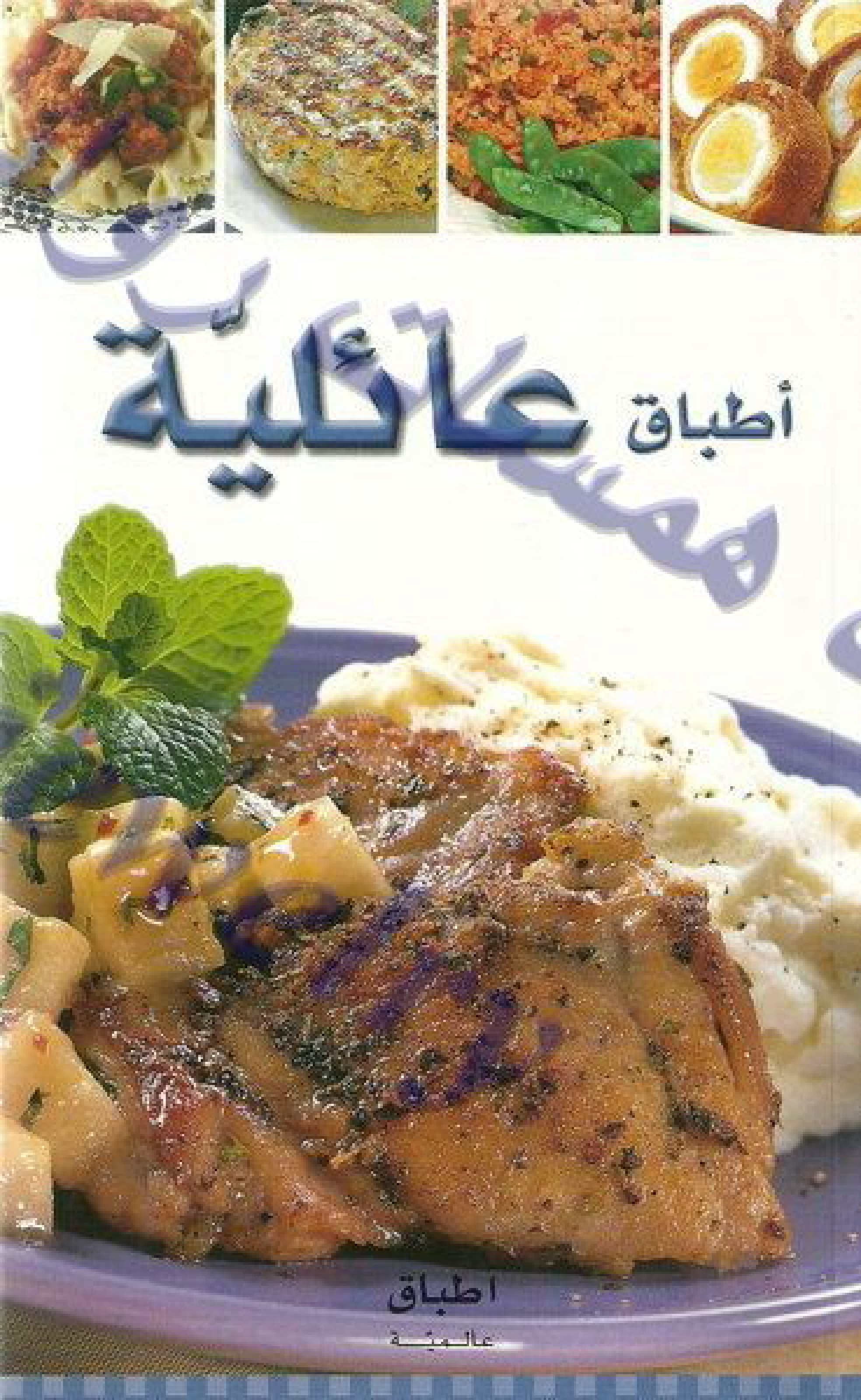
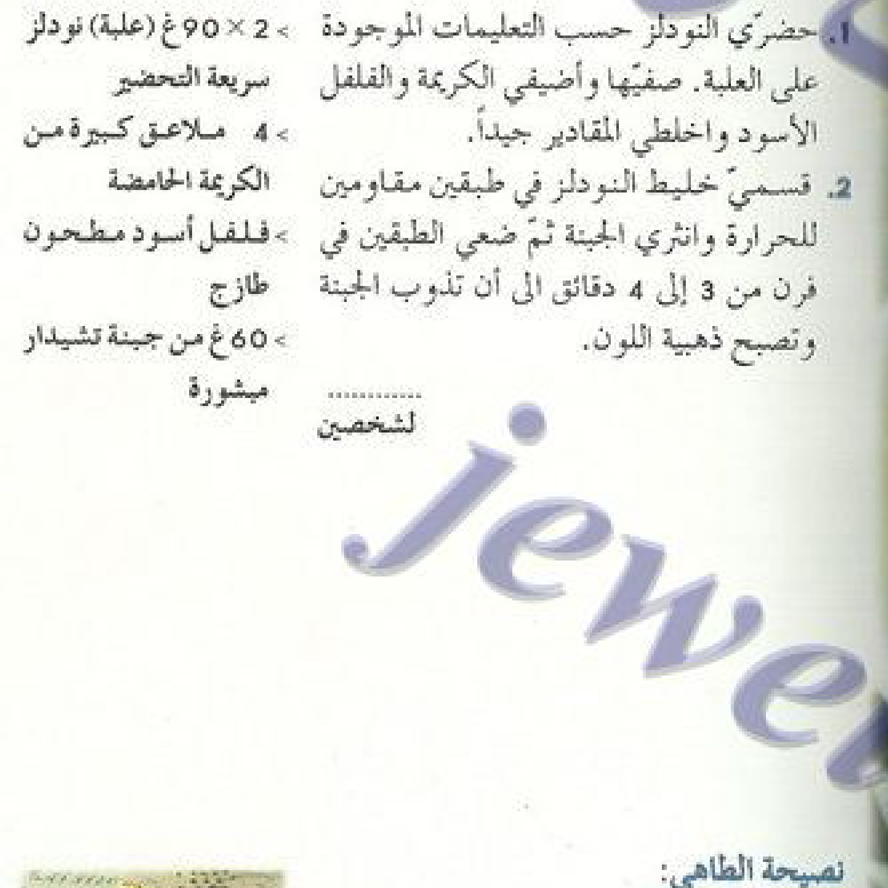

أطباق عائلية
أطباق
عالمية

نودلز بنكهة الجبنة

cheesy noodles

■□□ | مدّة الطهي: 4-5 دقيقة | مدّة التحضير: 5 دقائق





المقادير

- 2 × ٩٠غ (علبة) نودلز سريعة التحضير
- 4 ملاعق كبيرة من الكريمة الحامضة
- فلفل أسود مطحون طازج
- ٦٠غ من جبنة تشيدار مبشورة

طريقة التحضير

1. حضرّي النودلز حسب التعليمات المُوجودة على العلبة. صفيّها وأضيفي الكريمة والفلفل الأسود واخلطي المقادير جيداً.
2. قسميّ خليط النودلز في طبقين مقاومين للحرارة وانثري الجبنة ثمّ ضعي الطبقين في فرن من 3 إلى 4 دقائق الى أن تذوب الجبنة وتصبح ذهبية اللون.

لشخصين



نصيحة الطاهي:

يقدم الطبق مع سلطة الخس (أي نوع من الخس) والطماطم البريّة والقليفلة الخضراء أو الحمراء المفرومة أو المقطعة إلى اجنحة، وكذلك الخيار، ويخلط كل ذلك مع صلصة الخل أو المايونيز.



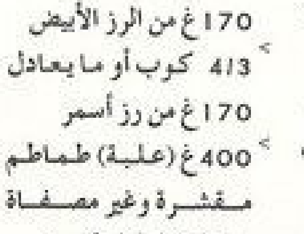
الأرز الحارّ مع الطماطم والخضار

spicy rice tomato and vegetables

مدّة الطهي: 40 دقيقة - مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مقطعة الى أجنحة
- حبة فليفلة مقطعة قطعاً صغيرة
- قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً
- 4/3 كوب أو ما يعادل 170 غ من الرز الأبيض
- 4/3 كوب أو ما يعادل 170 غ من رز أسمر
- 400 غ (علبة) طماطم مقشرة وغير مصفاة ومقطعة إلى قطع كبيرة
- 1 و2/1 كوب أو ما يعادل 375 مل من مرق الخضار أو ماء
- فلفل أسود مطحون طازج



طريقة التحضير

1. حميّ الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي البصل والفليفلة الخضراء والفليفلة الحارّة، من 3 الى 4 دقائق. أضيفي الأرز واخلطي المقادير جيداً وطهيها من 3 إلى 4 دقائق.
2. أضيفي الطماطم مع مرق الخضراوات إلى المقلاة. اتركي المزيج حتى يغلي ويتبخر السائل وينضج الأرز، وذلك مدة 30 دقيقة. رشيّ الفلفل الأسود وقدّمي الطّبق.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكن إضافة القريدس المقشر قبل 5 دقائق من وقت انتهاء نضوج الطبق. كذلك يمكن استخدام قشور القريدس للغلي على نار هادئة، مما يضفي نكهة أطيب وألذ.

شوربة المعكرونة والريحان
spaghetti basil soup

■□□ | مدّة الطهي: 27 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 155 غ من معكرونة مكسرة الى أجزاء
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- فصان مهروسان من الثوم
- 60 غ من اللوز
- 4 أكواب من مرق دجاج
- 30 غ من ريحان طازج مفروم
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وذلك وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. صفي واتركي جانباً.
2. حميّ الزيت النباتي في مقلاة كبيرة واقلي البصل والثوم واللوز. حركي المزيج على نار هادئة مدة 6 الى 7 دقائق أو الى أن يذبل البصل.
3. أضيفي مرق الدجاج والريحان إلى القدر واتركي المزيج إلى أن يغلي. خففي الحرارة وغطي القدر واطهي المزيج مدة 10 دقائق. أضيفي المعكرونة والتوابل والفلفل الأسود. صبيّ الحساء في أطباق الشوربة وقدّميه ساخناً.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكن حفظ هذه الشوربة في الثلاجة؛ لأنّها لا تحتوي على البيض أو الكريما. أما الريحان فيجب ألا يضاف إلا عند التسخين وذلك للحفاظ على خصائصه.

شوربة الحبوب والخضار

vegetable bean soup

■□□: مدّة الطهي: 45 دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. حمّي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، اقلي البصل وحركيه مدة 5 دقائق إلى أن ينضج أو إلى أن يصبح لونه محمراً.
2. أضيفي الجزر والبطاطا ومرق الدجاج واتركي المزيج إلى أن يغلي. خففي النار وغطي القدر واطهي مدة 30 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.
3. أضيفي اللوبياء والحليب والشبث والبقدونس والفلفل الأسود الى الحساء. اطهي المزيج من 3 الى 4 دقائق أو إلى أن تسخن المكونات.

لـ4 أشخاص

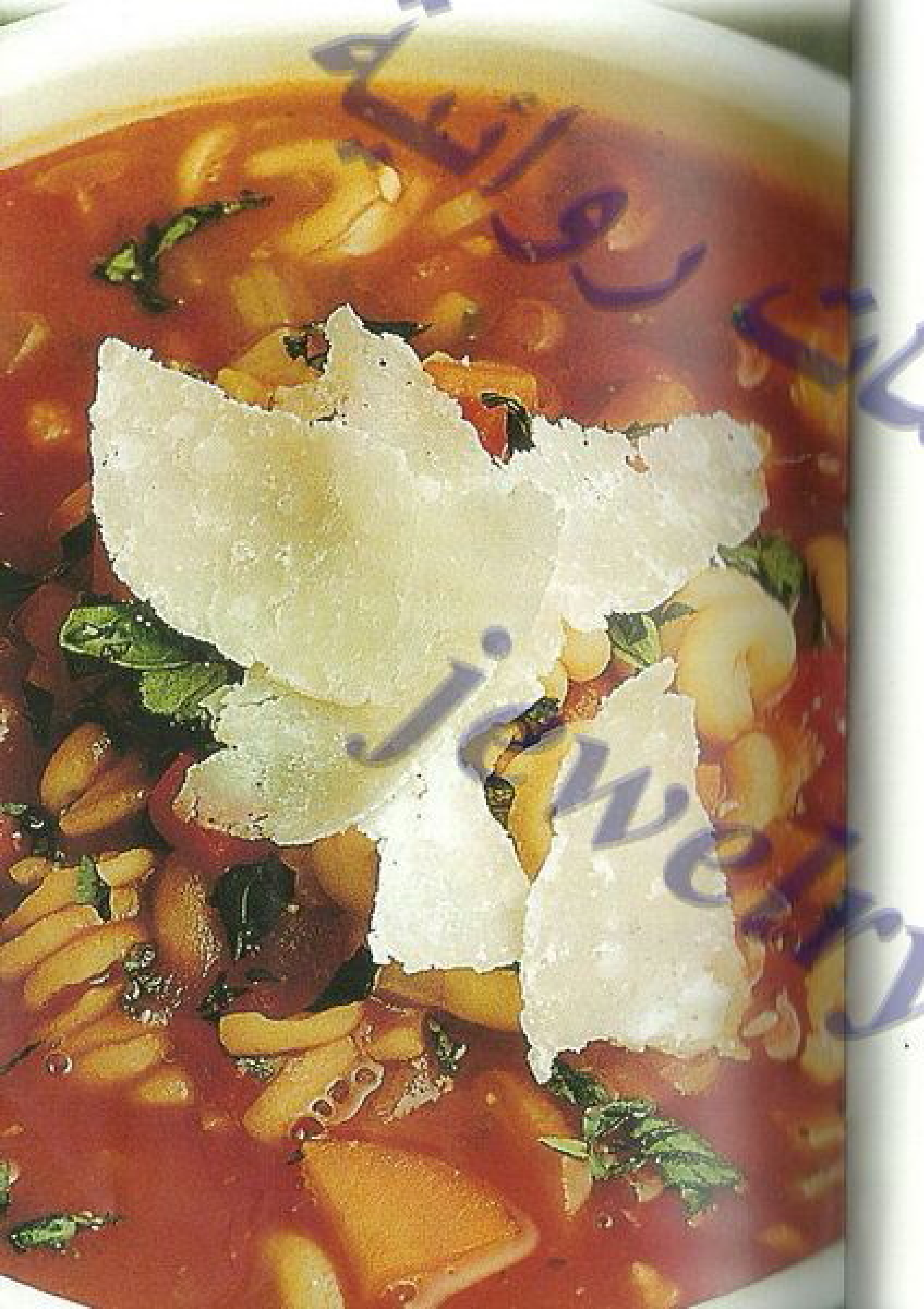
المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- 3 بصلات مقطعة الى مكعبات
- 3 جزرات مقطعة الى مكعبات
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق الدجاج
- 315 غ من لوبياء مصفاة ومغسولة
- 2/1 كوب أو ما يعادل 125 مل من حليب
- ملعقتان كبيرتان من الشبث الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة من بقدونس مفروم
- فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

يمكن تقديم هذا الحساء مع البسكويت المالح أو مكعبات التوست المحمصة أو المقلية بالزيت أو الزبدة.



حساء المايِنسترون

minestrone

■■■ | مدّة الطهي: 95 دقيقة – مدّة التحضير: 55 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 60 غ من الثوم
- بصلتان صغيرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- 4 شرائح من اللحم المقطّع
- 250 غ من عظام البقر
- 150 غ من فاصوليا حمراء
- 100 غ من فاصوليا بيضاء منقوعة ليلة كاملة
- 2/1 ملفوفة صغيرة مفرومة فرماً خشناً
- 100 غ من السبانخ المفروم والمغسول
- 3 حبات بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة
- جزرتان متوسطتا الحجم مقطعتان الى مكعبات
- 150 غ من البازيلا
- عود كرفس مفروم
- ملعقتان كبيرتان من بقدونس مفروم ناعم
- 2 ليتر من مرق الدجاج
- ملح حسب الرغبة
- 100 غ من معجون البندورة (الطماطم) وتورتالليني بنكهة الجبنة
- 50 غ من أي نوع معكرونة
- جبنة بارميزان

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة واقلي البصل والثوم إلى أن يذبلا.
2. أضيفي بقية المقادير ما عدا المعكرونة واتركيها إلى أن تغلي. غطي القدر واطهي المكوّنات مدة 90 دقيقة.
3. أخرجي العظام وتخلصي منها.
4. أضيفي المعكرونة واطهيها قليلاً.

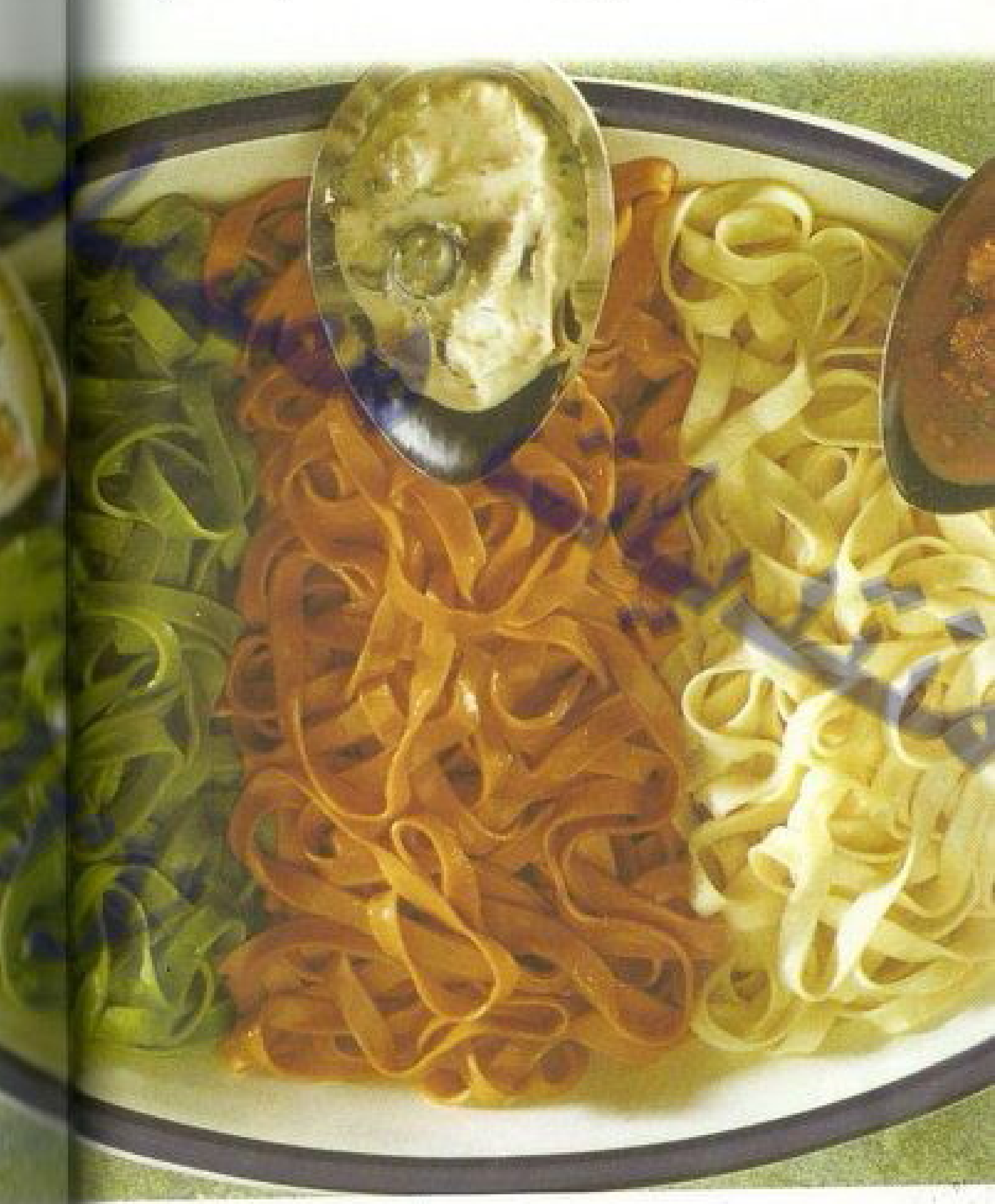
لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

عند التقدم، ترش جبنة البارميزان وأي نوع من الخبز المحمص (حسب الرغبة).

ثلاث صلصات سريعة خاصة بالمعكرونة

three quick pasta sauces



مدة الطهي: 10 دقائق – مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. لتحضير صلصة التونا، ذوّبي الزبدة في مقلاة واخلطي معها الطحين مدة دقيقة. أضيفي مرق الدجاج وسائل التونا. اطهي المزيج على نار متوسطة إلى أن تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. خففي النار ويضاف الزيتون وعصير الليمون. اخلطي كل المكونات حتى تتداخل. أخيراً، أضيفي قطع التونا واطهي كل هذه المكوّنات مدة 2 الى 3 دقائق. صبّي الصلصة فوق المعكرونة الساخنة وقدّميها.
2. لتحضير صلصة ثمار البحر، حميّ الزيت في مقلاة واقلي البصل مدة دقيقة واحدة. أضيفي ثمار البحر واطهيها مدّة دقيقتين إضافيتين. امزجي الخل بالطماطم واسكبيهما فوق المزيج. اتركيه حتى يغلي، ثم خففي النار واتركي المقلاة دون غطاء حتى تتبخر المياه مدة 10 دقائق. أضيفي الريحان والصلصة إلى المعكرونة الساخنة.
3. لتحضير صلصة الفطر، حميّ الزيت في مقلاة واقلي اللحم المفروم من 3 الى 4 دقائق او إلى ان ينضج. أضيفي الفطر واطهيه مدة 2 الى 3 دقائق. صبيّ الكريما وحركي باستمرار حتى تغلي وتصبح كثيفة. اسكبي المزيج فوق المعكرونة الساخنة لتزيينها، وقدّمي الطّبق.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

للحصول على صلصة أخرى سريعة التحضير، يحمى زيت الزيتون مع باقة من الأعشاب المعطرة والتوابل: الريحان والطرخون والكزبرة والثوم.

المقادير

صلصة التونا والزيتون

- 30 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الطّحين
- 150 ملل من مرق دجاج
- 440 غ من تونا مصفاة مع الاحتفاظ بالسائل
- 12 حبة زيتون أسود منزوعة النوى
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

صلصة ثمار البحر والطماطم

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 4 بصلات مفرومة ناعم
- 500 غ من ثمار البحر المتنوّعة مسلوقة ومقطعة
- 440 غ من طماطم معلبة غير مصفاة ومهروسة
- 2/1 كوب من خل ابيض
- ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم

صلصة الفطر واللحم المفروم

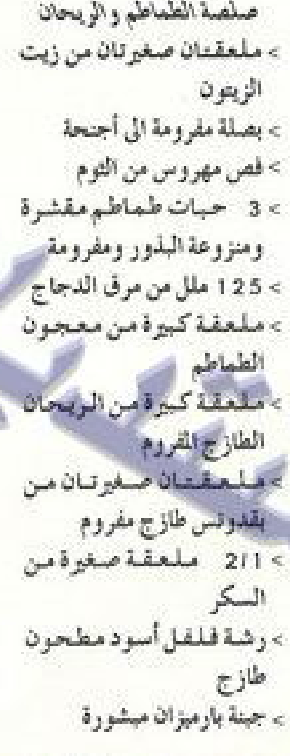
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- 250 غ من لحم مفروم
- 125 غ من فطر مفروم ومقطع
- 300 غ كريما (مزدوجة) للطبخ
- ملعقة كبيرة من بقدونس طازج مفروم

معكرونة بالطماطم وصلصة الريحان

bows with rich tomato basil sauce

■□□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير



- 185 غ من معكرونة على شكل فراشات

صلصة الطماطم والريحان

- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة الى أجنحة
- فص مهروس من الثوم
- 3 حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة
- 125 ملل من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم
- ملعقتان صغيرتان من بقدونس طازج مفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة من السكر
- رشة فلفل أسود مطحون طازج
- جبنة بارميزان مبشورة

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وذلك وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. صفيّها واتركيها جانباً في مكان دافئ.
2. لتحضير الصلصة، حميّ الزيت في مقلاة، واقلي البصل والثوم على نار متوسطة مدة 3 الى 4 دقائق او الى أن يذبل البصل. أضيفي الطماطم ومرق الدجاج ومعجون الطماطم والريحان والبقدونس والسكر؛ واطهي المقادير من 10 الى 15 دقيقة او الى أن تتبخر كمية الصلصة وتتكثف. رشيّ الفلفل واسكبي الصلصة فوق المعكرونة. زيني بجبن البارميزان والريحان المفروم.

....

لشخصين



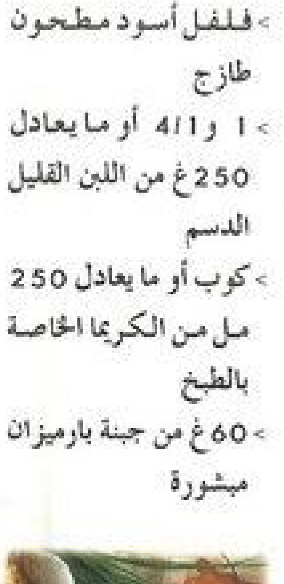
نصيحة الطاهي:

في حال بقاء مزيد من الصلصة، يمكن استخدامها في تحضير الشوربة وذلك بإضافة جزرة مفرومة وعود كرفس و250 ملل من مرق الدجاج في قدر. تطهى من 10 الى 15 دقيقة او الى أن ينضج الجزر. يرش الفلفل الأسود ويقدم الطبق.

غراتان **البطاطا** potato gratin

■■□ مدّة الطهي: 45 دقيقة - مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير



- 1 كلغ بطاطا مقطعة الى شرائح رقيقة
- بصلتان كبيرتان مقطعتان شرائح رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 و1/4 أو ما يعادل 250 غ من اللبن القليل الدسم
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الكريما الخاصة بالطبخ
- 60 غ من جبنة بارميزان مبشورة



طريقة التحضير

1. وزّعي شرائح البطاطا والبصل والثوم المعمّر والفلفل الأسود في 6 أطباق مقاومة للحرارة ومدهونة القعر بالزبدة.
2. اخلطي اللبن والكريما في وعاء إلى أن يمتزجا جيداً. اسكبي المزيج فوق البطاطا وانثري الجبنة فوقه. اخبزي الاطباق في فرن محمى بدرجة 350 مئوية، مدة 45 دقيقة أو إلى أن تنضج البطاطا ويحمر سطحها.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:
يمكن أن نستبدل بصلصة الكريما واللبن صلصة البيشاميل، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الزبدة وملعقتين كبيرتين من الطحين و400 سنتم³ مكعب من الحليب.

لفافة السبانخ المحشوة

spinach roulade

مدّة الطهي: 16 دقيقة – مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- 250 غ من أوراق سبانخ مغسولة ومسلوقة ومقطعة
- ملعقة كبيرة من الطحين
- 5 بيضات فصلت صفرتها عن البياض
- 15 غ من الزبدة
- ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من جبنة البارميزان

حشوة الفطر

- 30 غ من الزبدة
- 100 غ من فطر مقطع
- 3 بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- 440 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة
- 2/1 ملعقة صغيرة من أوريغانو يابس
- 2/1 ملعقة صغيرة من الريحان اليابس

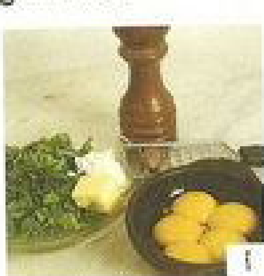
نصيحة الطاهي:

للحصول علي وجبة كاملة، يمكن تقديم حلوى الأرز بالكريما مع شراب القيقب. يخلط 315 غ من الأرز المصري المطبوخ مع 300 مللي من الكريما وملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. يسكب المزيج في كاسات ويترك ليبرد. يسكب شراب القيقب على سطح الكاسات قبل التقديم.

طريقة التحضير

1. اخفقي صفار البيض والطحين والسبانخ والزبدة وجوزة الطيب والفلفل الأسود (الصورة أ) في الخلاط الكهربائي إلى أن تتداخل المواد. انقلي المزيج الى وعاء.
2. اخفقي بياض البيض حتى ينتفخ. خذي منه ملعقتين وامزجيهما مع خليط السبانخ (الصورة ب). ثم أضيفي بقية بياض البيض تدريجاً الى خليط السبانخ واخلطي جيداً.
3. اسكبي الخليط في صينية مستطيلة مدهون قعرها بالزيت، واخبزي في فرن محمى، في درجة 400 مئوية مدة 12 دقيقة او الى أن يشتد الخليط.
4. لتحضير الحشوة، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي الفطر على نار هادئة مدة دقيقة واحدة. أضيفي البصل والطماطم والأوريغانو والريحان، واطهي المكونات مدة 3 دقائق إضافية.
5. اقلبي قالب السبانخ على قطعة قماش مرشوش سطحها بجبنة البارميزان، ولفيّ القالب واتركيه دقيقة واحدة. مدّي القالب من جديد ووزّعي عليه الحشو، ثم لفيّه من جديد وقدّميه على الفور.

لـ6 أشخاص


أ

ب

ج



غراتان القنبيط

cauliflower au gratin

■□□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- ثمرة قنبيط صغيرة مقطعة إلى زهرات صغيرة
- 375 مللٍ من الحليب
- 1 و1/2 ملعقة كبيرة من نشاء الذرة المذاب في 3 ملاعق ماء كبيرة
- ملعقة صغيرة من بذور الخردل
- 3 ملاعق كبيرة من اللبن
- فلفل أسود مطحون طازج
- 60 غ من رقائق الذرة
- 3 ملاعق كبيرة من جبنة الشيدار المبشورة
- 15 غ من زبدة مذوبة
- بابريكا

نصيحة الطاهي:

إنه أفضل طبق يقدّم مع المشاوي أو الدجاج بالفرن.

طريقة التحضير

1. اسلقي القنبيط بالماء أو البخار أو المايكروايف، إلى أن يطرى. صفيه واتركيه جانباً.
2. حضرّي الصلصة بتسخين الحليب في قدر واطهيه على نار متوسطة إلى أن تظهر الفقاقيع. ارفعي المقلاة عن النار وصبي مزيج نشاء الذرة. ضعي المقلاة من جديد على نار هادئة واطهي الصلصة مع التحريك المستمر (الصورة أ) إلى أن تغلي وتتكثف.
3. امزجي الخردل واللبن. ارفعي المقلاة عن النار واخفقي الصلصة مع مزيج اللبن. رشيّ الفلفل الأسود واسكبي نصف كمية الصلصة في قعر صينية مقاومة للحرارة، ثم أضيفي القنبيط (الصورة ب) والصلصة الباقية.
4. اخلطي رقائق الذرة مع الجبنة والزبدة وانثريها على سطح القنبيط. نكهّي الطبق بالقليل من البابريكا واخبزي في فرن محمي، في درجة 350 مئوية من 15 الى 20 دقيقة، أو إلى أن يصبح الطعام ذهبي اللون.

لـ 4 أشخاص


ب

أ

سمك القد **المشوي** مع البطاطا

grilled cod and potatoes

■□□ | مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من عصير اللايم
- ملعقة صغيرة من بذور الفلفل الأسود المطحون
- 4 قطع من سمك القد
- 6 رؤوس بطاطا مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ملح خشن

طريقة التحضير

1. حمّي سطح المشواة (الباربكيو او الفحم) على درجة حرارة متوسطة. اخلطي جيداً المقادير التالية: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير اللايم وبذور الفلفل الأسود المطحون في وعاء. بواسطة فرشاية، ادهني الشرائح بمزيج الزيت وانقعيها مدة 10 دقائق في حرارة الغرفة.
2. ادهني شرائح البطاطا بالزيت، ورشّ فوقها الملح. ضعي الشرائح على المشواة المدهون سطحها بقليل من الزيت، واشوي كل وجه منها، مدّة 5 دقائق حتى تنضج هذه الشرائح وتصبح ذهبية اللون. احفظيها في مكان دافئ.
3. ضعي شرائح السمك على المشواة المدهون سطحها بقليل من الزيت، واشوي كل وجه من 3 الى 5 دقائق حتى ينضج اللحم. للتقديم، صفّي شرائح البطاطا في طبق التقديم وضعي شرائح السمك فوقها.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

من الأفضل شراء السمك طازجاً. وإذا كان مثلجاً فتأكدي من مدة صلاحيته. كما يجب أن يكون الغلاف نظيفاً ولا يحتوي على الثلج في داخله.



شرائح السلمون بصلصة الأناناس

salmon cutlets with pineapple salsa

■□□ | مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. حمّي سطح المشواة أو الفرن المدهون بقليل من الزيت، في درجة حرارة متوسطة، واشوي شرائح السلمون من 3 إلى 5 دقائق، أو إلى أن يصبح اللحم طريا عند غرز الشوكة فيه.
2. لتحضير الصلصة، ضعي الأناناس والبصل والقليفلة الحارّة وعصير الليمون الحامض والنعناع في الخلاط إلى أن ينعم المزيج. قدّمي الصلصة مع شرائح سمك السلمون المشوية.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 4 شرائح سمك السلمون مقطعة بسماكة 2 2/1 سم

صلصة الأناناس

- 250 غ من قطع الأناناس الطازج
- بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- قرن قليفلة أحمر حار منزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من نعناع طازج مفروم ناعم

نصيحة الطاهي:

في حال عدم توافر ثمار الأناناس الطّازجة، يمكنك استخدام تلك المعلبة، بعد أن تصفى من مائها. يمكن تقديم هذه الصلصة مع أي من الأسماك أو الدجاج المشوي.



فيليه **سمك** مع الكزبرة والحامض

snapper fillets with lemon and coriander

■□□ | مدّة الطهي: 8 دقائق – مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- ملعقة كبيرة من زنجبيل طازج مفروم
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من كزبرة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 1 و 1/2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 500 غ من شرائح سمك اللقز (4 حصص)

طريقة التحضير

1. اخلطي المكونات الخمسة الأولى في وعاء. اغمسي قطع السمك في المزيج حتى يغلفها تماماً. غطّي القطع واتركيها من 10 الى 15 دقيقة.
2. حمّي المشواة أو الفرن، المدهونة أو المدهون بقليل من الزيت، في درجة حرارة متوسطة إلى قوية. ضعي ورقة خاصة بالخبز (ورق الزبدة أو ألومنيوم) وشقيّ عدة شقوق في الورقة للسماح بالتهوئة. اشوي السمكة من 3 الى 4 دقائق على كل وجه. تبلي السمك بمزيج الصلصة في أثناء الشواء. ارفعي الشرائح وضعيها في الأطباق. سخّني الصلصة الباقية واسكبيها فوق الشرائح.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

تنضج السمكة عندما يتفسخ لحمها ويصبح طرياً، عند فحصها بالشوكة. يمكنك استخدام أنواع أخرى من السمك لهذا الطبق.

قطع **السمك** بالصلصة الإيطالية

fish with italian sauce

■□□ | مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 4 × 150 غ من سمك أبيض اللحم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- 6 نبتات كراث مفرومة فرماً ناعماً
- فص مهروس من الثوم
- 400 غ من الطماطم المعلبة
- 200 غ من فطر مقطع الى شرائح
- 2/1 كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأحمر
- ملعقتان صغيرتان من الريحان الطازج المفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة من أوريغانو يابس
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

1. ادهني قطع السمك بعصير الحامض، اشوي من 4 إلى 5 دقائق، ارفعيها واتركيها في مكان دافئ.
2. ضعي كل من الكراث والثوم والطماطم والفطر والخل والريحان والأوريغانو والفلفل في مقلاة الى أن يغلي المزيج، خففي الحرارة واطهي المزيج على نار هادئة من 8 إلى 10 دقائق.
3. صفّي قطع السمك في الأطباق. اسكبي الصلصة عليها، وزيّني سطحها بجبنة البرميزان.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكن خلط جبنة البرميزان المبشورة والكعك المطحون معاً، ونثرهما فوق قطع السمك وخبزهما قليلاً لتحصلي على طعام أكثر تحمّصاً.

كريات العجين مع الدجاج

chicken pot pie

| مدّة الطهي: 50 دقيقة – مدّة التحضير: 45 دقيقة

المقادير

- 60 غ من الزبدة
- بصلة كبيرة مفرومة
- 4 صدور من فيليه الدجاج مقطعة الى مكعبات بسماكة 2سم
- حبتا بطاطا مقطعتان الى مكعبات بسماكة 1سم
- جزرتان كبيرتان مقطعتان الى مكعبات بسماكة 1سم
- 1/4 كوب أو ما يعادل 30 غ من الطحين
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الخل الأبيض
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق دجاج
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الكريمة
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم

تتبيلة العجين مع الأعشاب المطيبة

- كوبان أو ما يعادل 250 غ من الطحين المنخول
- ملعقة صغيرة من الأعشاب المطيبة المجففة
- 30 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- 30 غ من زبدة مقطعة
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الحليب



طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في مقلاة وأضيفي اليها البصل، واقليه على نار متوسطة من 3 الى 4 دقائق أو حتى يذبل. أضيفي الدجاج واطهيه مدة 3 دقائق إضافية.
2. أضيفي مكعبات البطاطا والجزر واطهي المكونات من 8 إلى 10 دقائق. أضيفي الطحين والخل ومرق الدجاج والكريمة ومعجون الطماطم، واتركي المزيج حتى يتكثف مدة 10 دقائق. ارفعيه عن النار واسكبيه في قدر.
3. لتحضير تتبيلة العجين، ضعي الطحين والأعشاب المطيبة وجبنة البرميزان والزبدة في الخلاط. اسكبي الحليب تدريجاً حتى الحصول على عجينة طرية ودبقة. مدّي العجينة على سطح رُشّي عليه الطحين، ورقّيها إلى سماكة 2سم. تقطع العجينة بواسطة قطاعة دائرية الى دوائر. ضعي الأقراص في القدر فوق الخضار المطهوة سابقا.
4. اخبزي في فرن محمى في درجة 350 مئوية من 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون وسخني القدر.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يشكل هذا الخليط من الأعشاب المطيبة بديلا عن استخدام البطاطا في هذه الوصفة. تقدم السلطة الخضراء التي تحتوي على اللوبياء والسبانخ والملفوف، باعتبارها طبقاً مرافقاً.

شرائح الدجاج مع صلصة النعنع والفواكه

thigh steaks in fruity mint salsa

■■■ مدّة الطهي: 6 دقائق - مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 500 غ من فيليه صدر الدجاج
- زيت نباتي برأس بخاخ
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- 1/2 ملعقة صغيرة من أوريغانو يابس
- إجاصة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- موزة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- 3 ملاعق كبيرة من النعنع المفروم فرماً ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحارّة أو الحلوة.

طريقة التحضير

1. استخدمي مطرقة اللحم لدق صدور الدجاج على الجهتين إلى أن تصبح رقيقة. وانثري عليها الملح والفلفل والأوريغانو.
2. حمّي مقلاة غير لاصقة ومرشوشة قليلاً بزيت نباتي. ضعي فيها الشرائح واطهيها لتنضج أي ما يقارب مدة 3 دقائق لكل وجه. ارفعيها من المقلاة واحفظيها في مكان دافئ.
3. أضيفي مكعبات الإجاص والموز وعصير الليمون الحامض والنعنع والصلصة الحلوة إلى المقلاة. حركي المزيج جيداً حتى تتشبع مكعبات الفواكه بالمزيج.
4. صبّي صلصة الفواكه الساخنة فوق شرائح الدجاج. قدّمي ذلك، فورا مع البطاطا المهروسة او الأرز.

لـ3 - 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

لحم الدجاج يتناغم مع جميع أنواع البهارات؛ لذا يمكنك تحضير أطباق حارة للشتاء وأطباق خفيفة وربيعية كهذا الطبق.



ديك رومي محشو

roast turkey

مدّة الطهي: 3 ساعات و 2/1 ساعة – مدّة التحضير: 70 دقيقة

المقادير

- ديك رومي وزنه 4 كلغ
- 60 غ من زبدة مذوبة
- 250 مل من مرق دجاج

حشوة اللحم

- 30 غ من الزبدة
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- 250 غ من اللحم المفروم الناعم
- 185 غ من فتات الخبز
- 2/1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- 2/1 ملعقة صغيرة من القصعين المجفف
- رشة من مسحوق جوزة الطيب
- شيء من الفلفل الأسود المطحون الطازج
- بيضة مخفوقة قليلاً

حشوة الكستناء

- 440 غ من الكستناء المهروسة
- تفاحتان مطهوتان ومبشورتان
- 185 غ من فتات الخبز
- بصلة مفرومة
- عود كرفس مفروم
- 4 ملاعق كبيرة من الجوز المفروم
- 45 غ من زبدة مذوبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
- رشة من مسحوق جوزة الطيب
- بيضة مخفوقة قليلاً

طريقة التحضير

1. لتحضير حشوة اللحم، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي البصل (الصورة أ) من 4 الى 5 دقائق. أضيفي اللحم المفروم وفتات الخبز وبشر الليمون والقصعين والبقدونس ومسحوق جوزة الطيب والفلفل الأسود والبيضة. امزجي المكونات جيداً.
2. لتحضير حشوة الكستناء، اخلطي الكستناء المهروسة والتفاح وفتات الخبز والبصل وعود الكرفس والجوز والبقدونس والزبدة والفلفل الأسود ومسحوق جوزة الطيب والبيضة.
3. انزعي الرقبة والعنق (الحوصلة) عن الحبش. اغسلي الديك من الداخل والخارج جيدا ثم جففيه. ضعي حشوة الكستناء في جوف الديك وكمية قليلة من حشوة اللحم عند طرف الرقبة (الصورة ب). خيطي الفتحة جيدا بالإبرة. اربطي الرّجلان والجاحين (الصورة ج)
4. ضعي الديك في صينية كبيرة خاصة بالفرن. ادهني الديك بواسطة فرشاية بالزبدة. صبّي عليه مرق الدجاج. اخبزي في فرن محمى، في درجة 350 مئوية من 3 الى 4 ساعات أو حتى ينضج لحمه. اسقي الديك دوما بالعصير الموجود في الصينية كي لا يجف لحمه. اتركيه مدة 20 دقيقة قبل تقطيعه.

لـ10 أشخاص

نصيحة الطاهي:

في سنة 1520، جاء الإسبان، من أمريكا الشمالية إلى أوروبا، بطبق الحبش أو الديك الرومي. يعد هذا الطبق أحد أهم الأطباق التي تقدم في المناسبات الكبرى والأعياد، ويوجد كثير من الحشوات والأصناف اللذيذة التي يمكن أن ترافقه. جرّبي هذا الطبق في عشاء عيد الميلاد أو عيد الشكر.

أ

ب

ج

الدجاج **المشوي** مع فطائر الفطر

barbecued chicken and mushroom patties

مدة الطهي: 16 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي لحم الدجاج المطحون في وعاء وأضيفي بقية المكونات (الصورة أ) ما عدا الزيت. اخلطي المكونات إلى أن تتداخل وتصبح عجينة ذات قوام دبق. بعد ذلك، بللي اليدين بالماء، وخذي مقدار حبة الجوز ورقي العجينة في راحة اليد قليلا للحصول على شكل مسطح (الصورة ب).
2. حمّي سطح المشواة أو الفرن مع دهنه بالقليل من الزيت واشوي القطع (الصورة ج) مدة 8 دقائق لكل وجه او حتى تنضج من الداخل عند غرز عود خشبي.
3. قدّمي الطبق ساخناً مع الخضراوات.

لـ4 – 5 أشخاص

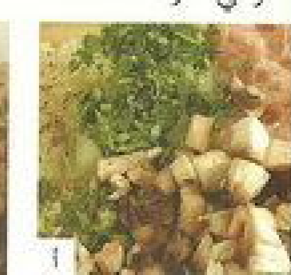
نصيحة الطاهي:

يمكن وضع البصل والبقدونس والفطر في الخلاط معاً. يمكنك أن تشوي على مشواة فحم أو كهرباء أو في الفرن.

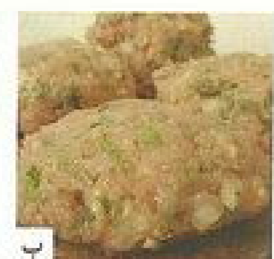
المقادير

- 500 غ من لحم الدجاج المطحون
- 2/1 كوب من فتات الخبز المجفف
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من بقدونس مفروم
- 2/1 كوب من الفطر المقطع ناعماً
- زيت نباتي





أ



ب



ج



يخنة اللحمة مع الخضار

lamb and vegetable pot

■■□ مدّة الطهي: 90 دقيقة – مدّة التحضير: 45 دقيقة

المقادير

- 750 غ من لحم الضأن المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من طحين مع فلفل
- 15 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 6 أكواز بصل صغيرة الحجم مقشرة
- 6 حبات بطاطا مقشرة
- فصان مهروسان من الثوم
- 3 جذوع كرفس مقطعة
- حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح طولية
- جزرة مقطعة
- 375 مل من مرق اللحم
- 125 ملل من خل أحمر
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل الطازج المفروم فرما ناعما
- 250 غ من لوبياء مشذّبة ومقطعة طوليًا (2.5 سم)
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة المذوب في ملعقتين كبيرتين من ماء.
- الفلفل الأسود المطحون الطازج

طريقة التحضير

1. غمّسي مكعبات اللحم في الطحين. حمّي الزبدة وملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة وقلي مكعبات اللحم حتى تصبح بنية اللون من كل الجوانب (الصورة أ). ارفعي من المقلاة واتركيها جانبا.
2. حمّي باقي الزيت على النار وقلي قطع البصل والبطاطا حتى تحمرّ من كل الجوانب. ارفعيها من المقلاة واتركيها جانبا. أضيفي الثوم والكرفس والفليفلة الحمراء (الصورة ب) واطهيها من 4 إلى 5 دقائق. أضيفي من جديد مكعبات اللحم والبصل والبطاطا إلى المقلاة. اخلطي الجزر ومرق اللحم والخل (الصورة ج) ومعجون الطماطم وإكليل الجبل. اتركي ذلك ليغلي، ثم خففي الحرارة وغطّي القدر واطهيه مدة ساعة حتى ينضج اللحم ويطرى. في النهاية أضيفي اللوبياء ودقيق الذرة. رشّي الفلفل الأسود واطهي مدة 10 دقائق اضافية.

لـ6 أشخاص

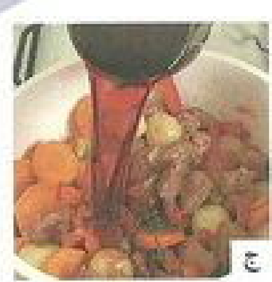
نصيحة الطاهي:

يمكن دهن فخذ غنم بالثوم وإكليل الجبل وشيّه في الفرن.

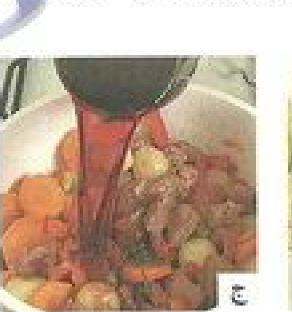


أ

ب







ج

اللحم بالخضار المشوية

family roast

■■■ مدّة الطهي: ساعتين و 2/1 الساعة – مدّة التحضير: 60 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي قطعة اللحم داخل كيس شبك في طبق مقاوم للحرارة. افركي هذه القطعة بملعقة واحدة من زيت الزيتون ورشّي عليها الفلفل. اخبزي في فرن محمى في درجة 420 مئوية مدّة ساعة واحدة أو ساعة وربع الساعة، أي إلى أن تنضج.
2. لتحضير الخضراوات، ضعي البطاطا والجزر الأبيض والبصل في مقلاة كبيرة، واغمريها بالماء واتركيها حتى تغلي. وغطي المقلاة وأطهي مدة 3 دقائق ثم جففي المزيج. رتبي الخضراوات في طبق خاص بالفرن وادهنيه بـ4/1 كوب زيت. اخبزي وقلبي مرة واحدة في أثناء الخبز واتركي ذلك مدة 45 دقيقة حتى ينضج ويصبح لونه مائلاً إلى اللون البني.
3. لتحضير صلصة الشواء، انقلي اللحم إلى طبق التقديم وغلفيه بورق الألمنيوم واتركيه مدة 15 دقيقة وصفي السائل. امزجي مرق اللحم والفطر والطرخون والفلفل بمرق اللحم في كسرولة واتركي المزيج إلى أن يغلي ويتكاثف وتقلّ كميته. اتركيه ليبرد ثم اقطعي اللحم وقدّميه مع الخضراوات وصلصة الشواء.

لـ6 – 8 أشخاص

المقادير

- 1 و2/1 لحم بقر طازج منزوع الدهن
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فلفل أسود مطحون طازج

الخضراوات المرافقة له

- 6 حبات بطاطا كبيرة مقطعة بالنصف
- 3 حبات جزر أبيض مقطعة بالنصف أو 6 حبّات من القرع
- 6 رؤوس بصل مقشرة
- 4/1 كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون

الفطر مع صلصة الشواء

- كوب أو 250 مل خل احمر أو مرق لحم
- 60 غ من الفطر المقطّع إلى شرحات
- 2/1 ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف



نصيحة الطاهي:

يمكن استخدام صلصة المايونيز المنزلية بديلاً من صلصة الشواء وتتكون من: بيضة مخفوقة وبضع قطرات من عصير الليمون الحامض وكوب من الزيت. يضاف الملح وتخفق المكوّنات إلى أن تصبح سميكة وكثيفة.

لفافة اللحم **الإيطالية** المحشوة بالسجق

italian sausage and veal roll

▪▪□ | مدّة الطهي: 80 دقيقة – مدّة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- 500 غ من اللحم الهبر المفروم فرماً ناعماً
- 250 غ من لحم النقانق دون الغلاف الخارجي
- بصلة مفرومة
- 2/1 مكعب من مرق الدجاج
- لب خبز إفرنجي عدد 2
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- بيضة مخفوقة قليلاً
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم
- 4 شرائح ديك رومي أو مارتديلا بقر
- حبة فليفلة حمراء مشوية ومقطعة طولياً
- 4 حبات زيتون منزوعة النوى ومقطعة
- 4 شرائح فيليه سمك الأنشوفي المعلبة والمقطعة
- بيضتان مسلوقتان جيداً مقطعتان الى أرباع
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقة صغيرة من بذور الشمار المجففة
- 2/1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل اليابس

طريقة التحضير

1. ضعي اللحم المفروم والنقانق والبصل ومكعب لحم البقر ولبّ الخبز ومعجون الطماطم والبيض والفلفل الأسود في الخلاط الكهربائي، واخلطي المواد جيداً. ابسطي هذا المزيج على ورقة ألمنيوم (الصورة أ) ليشكل قالبا مستطيلا بقياس 20 × 30 سم.
2. مدّي فوقه جبنة الريكوتا وانثري عليها الريحان. اضيفي إليها الفليفلة الحمراء وحبات زيتون وشرائح فيليه سمك الأنشوفي والبيض (الصورة ب). بعد ذلك لفّي القالب وغلفيه بورق ألمنيوم (الصورة ج)، وضعيه على صينية الخبز واخبزي في فرن محمى، في درجة 350 مئوية مدة 40 دقيقة. انزعي ورقة الألمنيوم وصفي القالب من السائل.
3. من جديد، أعيدي القالب إلى صينية الخبز وادخليه الفرن بعد أن تدهنيه بالزيت. اخلطي السكر الأسمر وبذور الشمار وإكليل الجبل، وزيني بها القالب من كل جوانبه، واخبزي مدة 40 دقيقة إضافية أو حتى يتمّ النضج.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إنه طبق إيطالي بامتياز.


ب


أ

ج

كريات اللحم الإسكتلاندية

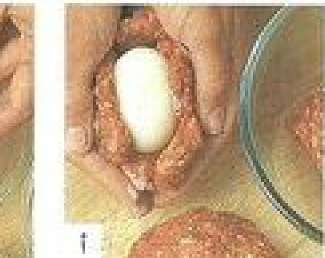
scotch meatballs

■■□ | مدّة الطهي: 6 دقائق – مدّة التحضير: 40 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي اللحم والبقدونس ومسحوق الكاري في وعاء، واخلطي المكونات جيداً. اقسمي الخليط إلى 4 حصص متساوية. ضعي كل حصة على ورق نايلون الطعام واضغطي حتى تحصلي على شكل دائري قطره 12 سم.
2. اخلطي الحليب والبيض في وعاء. اغمسي البيض في مزيج الحليب ثم غلّفيه بالطحين. ضعي كل بيضة في وسط دائرة اللحم. أطبقي عليها اللحم حتى يغلفها كلياً (الصورة أ). اغمسي البيضة المغلفة باللحم بمزيج الحليب (الصورة ب) ثم بفتات الخبز أو (الكعك المطحون).
3. حمّي الزيت في مقلاة مدة 50 ثانية أو حين تصبح قطعة خبز صغيرة بنية اللون. اقلي الكريات، اثنتين اثنتين، من 5 إلى 6 دقائق أو إلى أن تصبح ذهبية اللوّن. صفيها من الزيت جيداً بوضعها على ورق الامتصاص. اتركيها لتبرد واقطعي كل كرة الى نصفين عند التقديم.

تصنع 8



أ



ب

المقادير

- 500 غ من لحم النقانق المفروم
- ملعقتان كبيرتان من بقدونس طازج مفروم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- 2/1 كوب أو ما يعادل 60 مل حليب
- بيضة مخفوقة
- 4 بيضات مسلوقة جيدا ومقشرة
- 2/1 كوب أو ما يعادل 60 غ من الطحين
- كوب أو ما يعادل 125 غ من فتات الخبز اليابس
- زيت نباتي للقلي

نصيحة الطاهي:

انها فكرة رائعة لدى تقدم هذه الكريات باعتبارها وجبة سناك مع العصير. في هذه الحالة، يصغر حجم الكرة ويستعمل بيض السّماني. حينئذ يصبح وقت الطهي أقل.



ملفوف باللحم والتفاح

veal and apple cabbage rolls

مدّة الطهي: 90 دقيقة – مدّة التحضير: 55 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- تفاحة صفراء مقشرة منزوعة العنق ومبشورة
- ملعقة كبيرة من بذور الكراوية
- 500 غ من لحم عجل مفروم فرماً ناعماً
- 125 غ من أرز أسمر مطبوخ
- بيضة مخفوقة قليلاً
- فلفل أسود مطحون طازج
- 8 أوراق ملفوف كبيرة
- 60 غ من الزبدة
- 1 و2/1 ملعقة كبيرة من البابريكا
- 1 و2/1 ملعقة كبيرة من الطحين
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 2/1 كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأحمر
- 1 و2/1 كوب أو ما يعادل 375 مل من مرق الدجاج
- 2/1 كوب أو ما يعادل 125 غ من الكريمة الحامضة

تصيحة الطاهي:

يمكن استخدام أوراق السلق بدلاً من أوراق الملفوف. كما يمكنك استخدام ما تبقى من الأرز والسبانخ في هذه الحشوة.

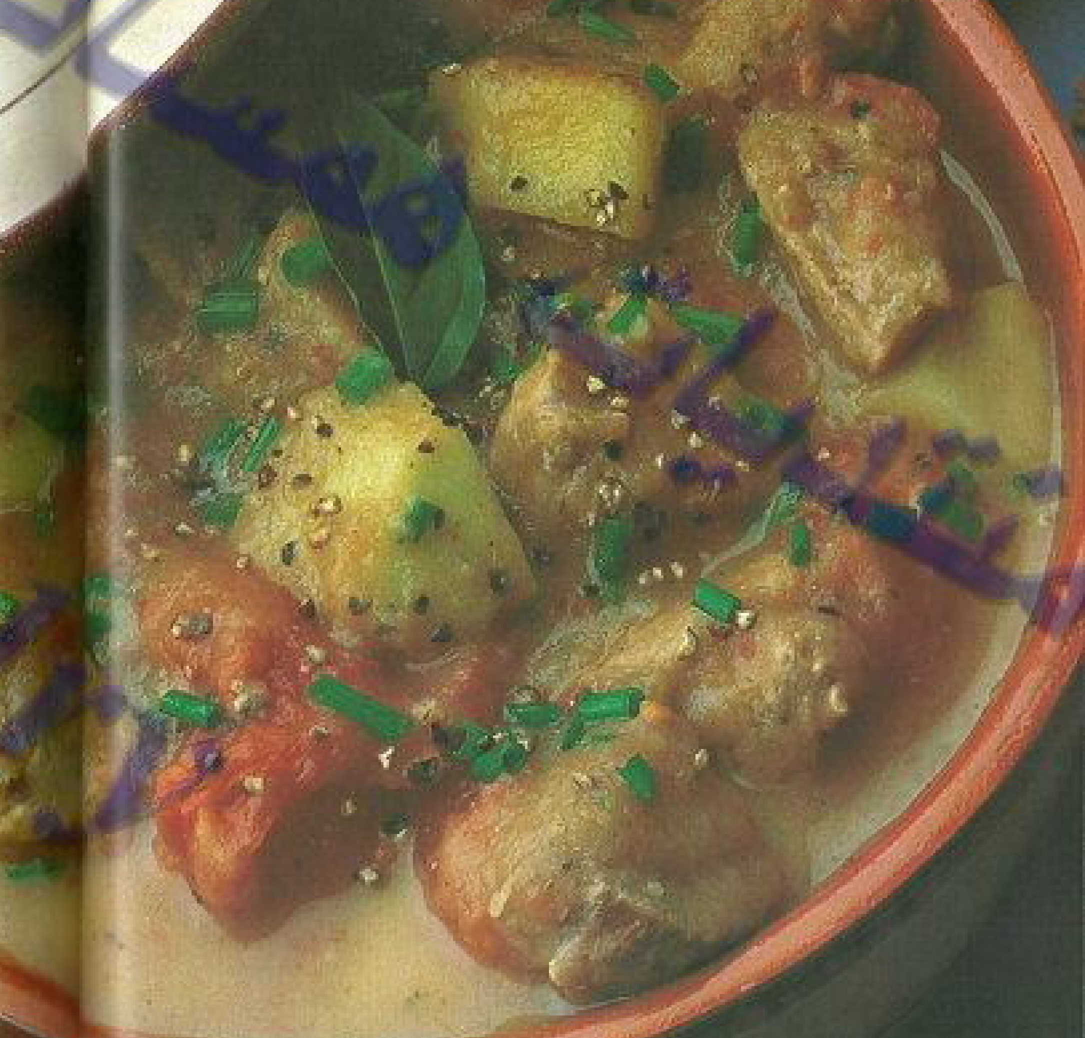
طريقة التحضير

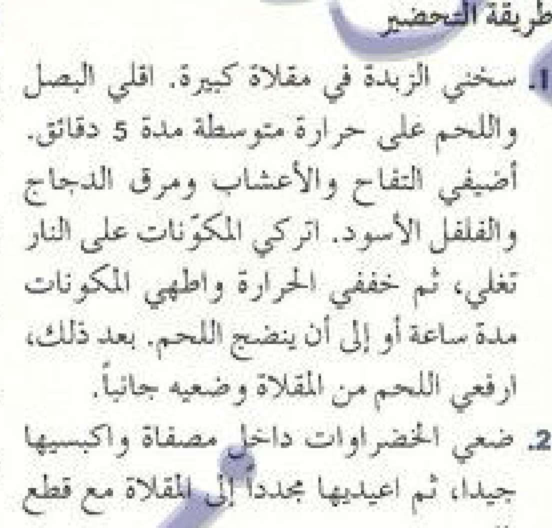
1. حمّي الزيت في مقلاة، وأضيفي إليه البصل واقليه على نار متوسطة من 3 الى 4 دقائق أو حتى يذبل. أضيفي التفاحة وبذور الكراوية، واطهي مدة 3 دقائق إضافية. ارفعي المقلاة عن النار واتركيها جانباً لتبرد.
2. ضعي اللحم والأرز والبيض والفلفل الأسود ومزيج البصل في وعاء، واخلطي المقادير جيداً حتى تتداخل.
3. اسلقي أوراق الملفوف حتى تطرى. ثمّ اغسليها بالماء الجاري. صفيها حتى تنشف من الماء ثم انزعي العرق الموجود في وسط كل ورقة.
4. تقسم الحشوة على أوراق الملفوف وتلف جيداً الى الداخل مع ثني الجوانب.
5. أذيبي 30 غ من الزبدة في مقلاة. واقلي أوراق الملفوف المحشوة حتى تحمرّ من كل الجوانب. انقليها بعد ذلك إلى طبق مقاوم للحرارة.
6. ذوبي الباقي من الزبدة في المقلاة وامزجي معه البابريكا والطحين واطهي المقادير مدة دقيقتين. أضيفي معجون الطماطم والخل ومرق الدجاج واتركي المكونات حتى تغلي. خففي الحرارة واطهي مع التحريك المستمر مدة 5 دقائق. ارفعي المقلاة عن النار وصبي فوقها الكريما الحامضة. اسكبي الصلصة فوق الملفوف. غطّي القدر واخبزيه في فرن، في درجة حرارة 350 مئوية، مدة ساعة واحدة.

لـ4 أشخاص

يخنة اللحم والتفاح

apple and veal casserole





مدة الطهي: 80 دقيقة – مدة التحضير: 45 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزبدة في مقلاة كبيرة. اقلي البصل واللحم على حرارة متوسطة مدة 5 دقائق. أضيفي التفاح والأعشاب ومرق الدجاج والفلفل الأسود. اتركي المكوّنات على النار تغلي، ثم خففي الحرارة واطهي المكونات مدة ساعة أو إلى أن ينضج اللحم. بعد ذلك، ارفعي اللحم من المقلاة وضعيه جانباً.
2. ضعي الخضراوات داخل مصفاة واكبسيها جيدا، ثم اعيديها مجدداً إلى المقلاة مع قطع اللحم.
3. لتحضير الصلصة، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي التفاح على حرارة متوسطة مدة دقيقتين. أضيفي الثوم المعمر والطماطم، واتركي المزيج على النار حتى يغلي، ثم خففي الحرارة واطهي المكونات 5 دقائق إضافية. عند وقت التقديم، انثري الفلفل الأسود المحمص والمدقوق.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 30 غ من الزبدة
- بصلتان مفرومتان
- 500 غ من لحم العجل أو الغنم المقطع إلى مكعبات
- 3 تفاحات كبيرة مقشرة ومنزوعة البذور ومبشورة
- ملعقة كبيرة من الأعشاب المطبية
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق الدجاج
- فلفل أسود مطحون طازج

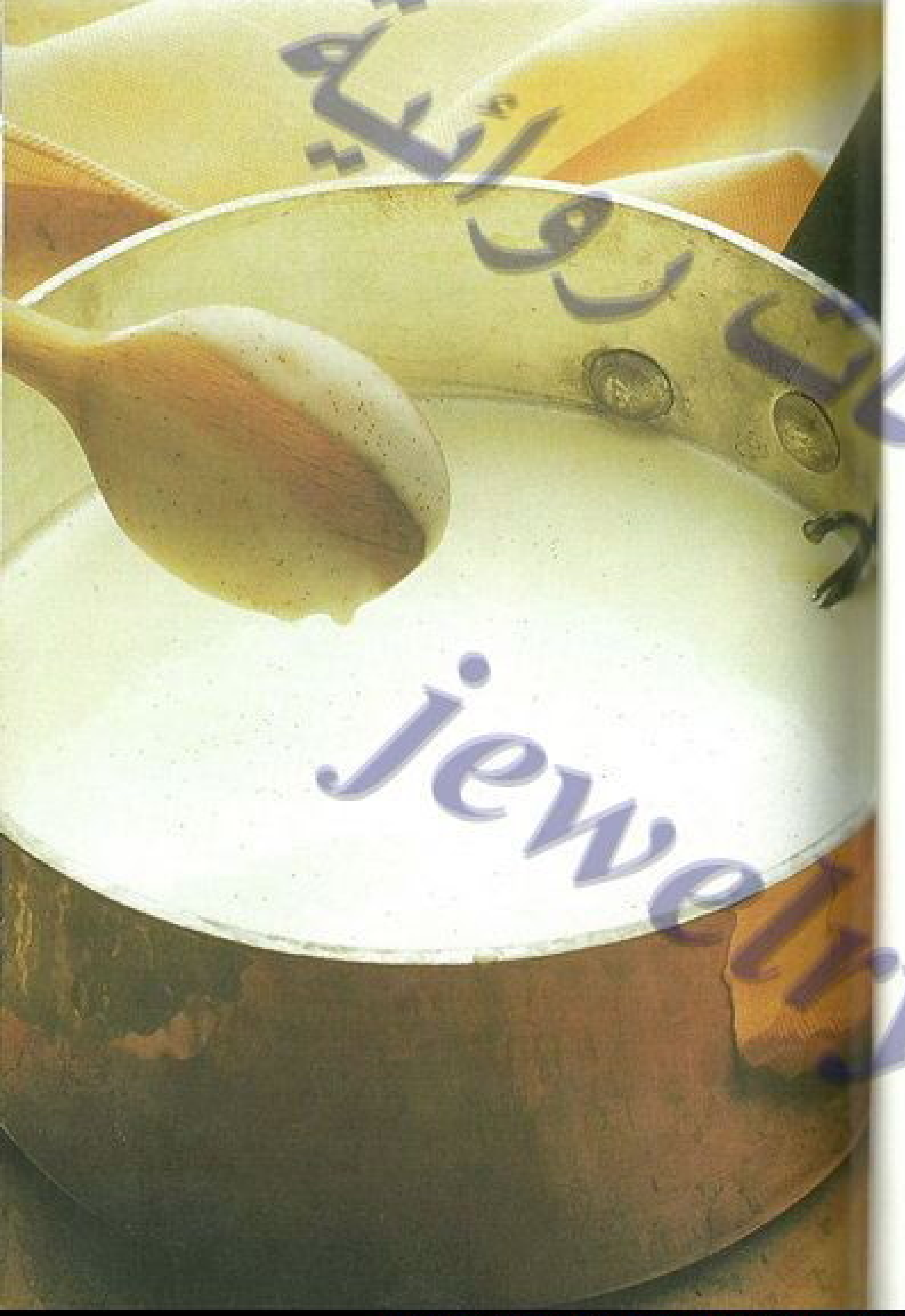
صلصة التفاح

- 30 غ من الزبدة
- تفاحتان مقشرتان ومنزوعتا البذور ومبشورتان
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمر المفروم
- 440 غ من الطماطم المعلبة غير المجففة والمهروسة
- ملعقة صغيرة من بذور الفلفل الأسود المحمص والمدقوق



نصيحة الطاهي:

يمكن أن نستبدل بصلصة التفاح كوباً من مربى التفاح.



مثلوجات الحليب بنكهة الفانيلا

french vanilla ice milk base

■■□ | مدّة الطهي: 8 دقائق - مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 4 و1/4 كوب أو ما يعادل 960 مل من حليب سائل
- 3/4 كوب أو ما يعادل 185 غ من السّكر
- ملعقتان كبيرتان من خواص الفانيلا
- صفرة بيضتين

طريقة التحضير

1. سخني الحليب والسكر في قدر. حركي المزيج إلى أن يذوب السكر دون أن يغلي المزيج.
2. اخفقي البيض في وعاء. تابعي الخفق واسكبي مقدار كوب من الخفيق ببطء شديد الى مزيج الحليب. وعندما تتداخل المواد اسكبي الباقي كله.
3. استمري بالتحريك على نار هادئة حتى يتكاثف المزيج ويصبح سميكاً ويغلف المعلقة.
4. أضيفي خواص الفانيلا.
5. صفّي المزيج في وعاء نظيف واتركيه ليبرد.
6. انقلي المزيج الى آلة الآيس كريم وبرّديه تبعاً للإرشادات، أو ضعيه في الثلاجة إلى اليوم الثاني.

يكفي لصنع 4 أكواب أو ما يعادل 900مل من المثلوجات

نصيحة الطاهي:

يمكن إعداد أصناف أخرى من المثلوجات المشتقة من الحليب وإضافة عدة نكهات حسب رغبة كل شخص. تضفي حبوب الفانيلا نكهة أقوى من نكهة خواص الفانيلا.

بودينغ بالفاكهة المجففة

french bread pudding

■■□ | مدة الطهي: 70 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

طريقة التحضير

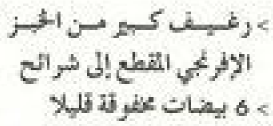
1. لتحضير الحشوة، ضعي التين والتمر وعصير البرتقال وعود القرفة في مقلاة، واطهي الخليط مع التحريك على نار هادئة من 15 الى 20 دقيقة أو حتى تنضج الفاكهة ويثخن المزيج.
2. لتحضير البودينغ، ضعي ثلث كمية الخبز في قعر قالب البودينغ (بحجم 21 × 11 سم) المدهون بقليل من الزبدة. اضيفي نصف كمية مزيج حشوة الفاكهة، وأعيدي الكرة، حتى تكون الطبقة العلوية مؤلفة من اللباب.
3. اخلطي البيض والحليب وخواص الفانيلا وجوزة الطيب في وعاء حتى تتداخل المواد. اسكبي مزيج البيض بهدوء فوق القالب المحشو بالفاكهة واتركيه جانباً مدة 5 دقائق. ضعي قالب البودينغ في صينية الخبز المملوءة بالماء المغلي الذي يصل إلى منتصف جوانب قالب البودينغ. واخبزي في فرن في درجة حرارة 325 مئوية مدة 45 دقيقة أو حتى يجف. اتركيه مدة 10 دقائق قبل قلبه وتقديمه.

لـ6 – 8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يقدم البودينغ بعد تقطيعه مع الكريما.

المقادير



- رغيف كبير من الخبز الإفرنجي المقطع إلى شرائح
- 6 بيضات مخفوقة قليلا
- 1 و 2/1 كوب أو ما يعادل 375 مل من الحليب لسائل
- ملعقة صغيرة من خواص الفانيلا
- ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

حشوة الفاكهة

- 125 غ من التين المجفف والمفروم
- 125 غ من التمر المجفف، المنزوع النوى والمفروم
- 2/1 كوب أو ما يعادل 125 مل من عصير البرتقال
- 3/1 كوب أو ما يعادل 90 مل من عصير الليمون
- عود قرفة



كعك الصباح الشهي

featherlight scones

مدّة الطهي: 20 دقيقة – مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- 4 أكواب أو ما يعادل 500 غ من الطحين المحمّر المنخول
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- 4/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 60 غ من الزبدة
- كوب أو ما يعادل 185 مل من كريما قشدية
- 4/3 كوب ماء
- حليب لدهن وجه الكعك
- مربى أو قشدة
- كريما مخفوقة (اختياري)

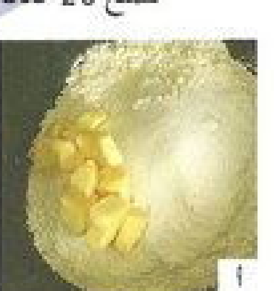
نصيحة الطاهي:

قدّميها مع صلصة الحامض وذلك بخفق كوب من الجبنة القشدية مع 3 ملاعق عسل و2/1 ملعقة صغيرة من مركز الفانيلا وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون.

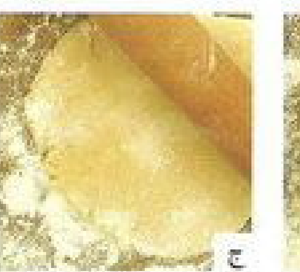
طريقة التحضير

1. اخلطي الطحين والسكر والملح في وعاء. اضيفي الزبدة (الصورة أ). استخدمي أطراف الأصابع للعجن حتى الحصول على مزيج شبيه بالكعك المطحون. أضيفي الحليب والماء دفعة واحدة، واستمري في الدعك للحصول على عجينة متوسطة الليونة ودبقة.
2. مدّي العجينة على سطح مرشوش بالطحين (الصورة ب) ورقيها حتى تطرى وتصبح على شكل مستطيل بسماكة 3 سم (الصورة ج). اقطعيها على شكل دوائر بقطر 5 سم.
3. ضعي الدوائر على صينية الخبز (بحجم 28 × 18 سم) المدهونة بقليل من الزبدة (الصورة د).
4. ادهني سطح أقراص الكعك بالحليب واخبزيها في فرن، في درجة حرارة 425 مئوية من 12 الى 15 دقيقة او إلى أن تصبح ذهبية اللون. انقليها على مشبك معدني لتبرد.
5. للتقديم، زيني سطح الكعكات بالمربى أو القشدة والكريما.

تصنع 20 كعكة



أ

ب



ج


د

كيك الشوكولا السهل

easy chocolate cake

■□□ : مدّة الطهي : 45 دقيقة – مدّة التحضير : 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي جيداً الحليب والزبدة والبيض (الصورة أ) في وعاء.
2. انخلي الطحين والكاكاو (الصورة ب) كل في وعاء. أضيفي السكر، واخلطي المواد حتى تتداخل. اصنعي حفرة في الوسط وصبي مزيج الحليب. اخفقي المكونات (الصورة ج) مدة 5 دقائق أو حتى تنعم.
3. اسكبي الخليط في قالب دائري مدهون بقليل من الزيت (الصورة د)، واخبزيه في فرن بدرجة حرارة 325 مئوية مدة 40 دقيقة أو حتى يجفّ المزيج. اتركيه مدة 5 دقائق على شبك حديدي ليبرد قبل قلبه.
4. لتحضير الشوكولا، انخلي السكر والكاكاو معاً في وعاء. امزجي معهما الحليب حتى ينعم المزيج. وزعي صلصة الشوكولا على القالب بعد أن يبرد تماماً.

تكفي لصنع كعكة بحجم 20 سم

المقادير

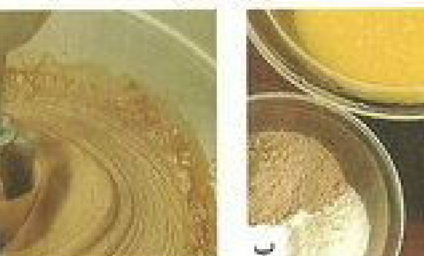
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الحليب
- 125 غ من الزبدة الطرية
- بيضتان مخفوقتان قليلا
- 1 و1/3 كوب أو ما يعادل 170 غ من الطحين
- 2/3 كوب أو ما يعادل 60 غ من بودرة الكاكاو
- كوب أو ما يعادل 220 غ من السكر

طبقة الشوكولا

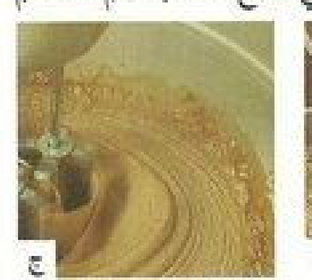
- كوب أو ما يعادل 155 غ من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاكاو
- ملعقتان كبيرتان من الحليب

نصيحة الطاهي:

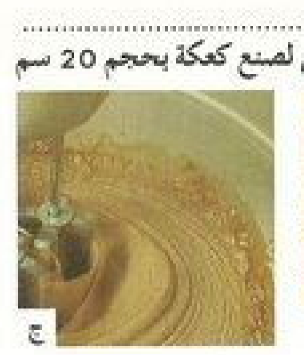
يمكن قطع الكيك أفقيا إلى نصفين وحشوة بمربى التوت لإضفاء طعم أغنى.



ب



ج



د

أ

قطع بسكويت الشوكولا

original choc-chip cookies

مدّة الطهي: 15 دقيقة — مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير



- 250 غ من الزبدة الطرية
- كوب أو ما يعادل 170 غ من السكر الأسمر
- بيضة واحدة
- كوبان أو ما يعادل 250 غ من الطحين الصرف
- 1 و1/4 ملعقة صغيرة من باكينغ باودر
- 45 غ من جوز الهند المبشور بشراً خشناً
- 220 غ من رقائق الشوكولا الحلوة
- 185 غ من بندق مفروم فرماً خشناً



طريقة التحضير

1. اخفقي الزبدة والسكر في وعاء إلى أن يصبح المزيج ناعماً وخفيفاً. ثم اخفقي البيضة معهما.
2. أضيفي الطحين المنخول والباكينغ باودر وجوز الهند ورقائق الشوكولا الحلوة والبندق والزبدة الى المزيج واخلطي جيداً.
3. اسكبي العجينة بواسطة ملعقة طعام على شكل دوائر فوق صينية غير لاصقة، واخبزي في فرن في درجة حرارة 350 مئوية من 12 إلى 15 دقيقة أو إلى أن يصبح لون قطع البسكويت ذهبياً. انقليها على مشبك معدني إلى أن تبرد.

تصنع 35 قطعة

نصيحة الطاهي:

إنها قطع البسكويت المفضلة لدى كل شخص، وهي مليئة بنكهة جوز الهند والبندق المحمّص وكثير من رقائق الشوكولا!